

ラジオ体操100日チャレンジ 記録表

名前

生年月日： 年 月 日

◆ ラジオ体操をしたら日にちのマスにチェックしよう！

7月	日	月	火	水	木	金	土
スタート!→					20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

7月の合計

日

8月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

8月の合計

日

9月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

9月の合計

日

10月	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	←ゴール!	

10月の合計

日

【問合せ先】 蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト 事務局：蒲郡市健康推進課(保健センター)
 TEL 0533-67-1151 FAX 0533-67-9101
 メール hoken@city.gamagori.lg.jp



100日の合計

日